

" УТВЕРЖДАЮ"

ВРИО Заведующего МАДОУ города
Нижневартовска ДС №61
"Соловушка"
Лобацевич Е. И.
М. П. 8 февраля 2022 г.
Подпись _____

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: Ясли

Ежедневное меню на 9 февраля 2022 г.

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
268	Бутерброды с маслом+	31,111/ 3,889	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
5,1	Каша геркулес молочная+	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
0,3	Яйцо отварное+	52	10,501	9,511	0,579	129,916	0,007	0,029			
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	387	19,211	22,161	37,129	464,716	0,177	0,239	0,8	169,14	2,18
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	70	1,05	0,07	14,7	61,11	0,028	0,07	7	5,6	0,84
	Итого:	70	1,05	0,07	14,7	61,11	0,028	0,07	7	5,6	0,84
	Обед										
102,1	Суп летний овощной	150	2	3,5	7,4	70,5	0,05	0,06	7,36	25,15	0,68
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
236	Печень по – строгановски+	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	512	22,67	14,89	94,09	494,43	0,421	0,175	28,76	98,97	6,886
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
301,1	Сырная палочка	50	5,7	6,7	21	166	0,06	12,5	0,19	125,9	0,56
	Итого:	200	10,05	10,45	27,3	242	0,09	12,52	0,64	311,9	0,71
	Ужин										
60,1	Икра свекольная+	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
475	Хлебцы рыбные паровые (из трески)	60	9,1	5,6	3,3	99,3	0,081		0,79	40,17	0,91
106,1	Рис припущенный+	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317
273,5	Напиток апельсиновый+	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	Итого:	384	14,62	11,94	56,3	400,15	0,194	0,06	13,1	91,26	3,373
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Итого за день:	1 703	67,601	59,511	229,519	1 662,406	0,909	13,063	50,3	683,62	13,99
	Итого среднее за 10 дней:		59,44	51,376	217,908	1 568,948	0,746	1,03	133,648	712,385	13,996

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 145 руб.
Средняя стоимость за 10 дней:

шеф-повар: _____ / Миндиярова А. М.

Врач(диетсестра): _____ / Потапова Е. В.

бухгалтер: _____ / Ковалева Е. А.